



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez*

*1er Parcial*

*Nombre de la Materia: Nutrición en enfermedades cardiovasculares*

*Nombre del profesor: LNU. Daniela Monserrat Mendez Guillen*

*Licenciatura en nutrición*

*6to Cuatrimestre*

Actualmente vivimos en un país donde muchas personas mueren por enfermedades que podrían ser prevenibles. Por ejemplo las enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en México, y muchas veces ni siquiera sabemos que estamos en riesgo. Las Enfermedades como la hipertensión, la insuficiencia cardíaca o los infartos están cada vez más presentes, y muchas de ellas tienen su origen en malos hábitos de vida.

Un claro ejemplo de los problemas más comunes es la aterosclerosis, que es cuando las arterias se van tapando poco a poco por grasa y otras sustancias, esto puede provocar que el corazón no reciba suficiente sangre, lo que termina en un infarto. La enfermedad cardíaca es una de las consecuencias más graves de esto, y es preocupante que cada vez afecta a personas más jóvenes.

Todo esto está relacionado con las grasas en la sangre. Algunas, como las HDL, ayudan a limpiar el colesterol malo, pero otras como las LDL pueden acumularse en las arterias.

El colesterol y los triglicéridos no son malos por sí solos, pero en exceso sí lo son. Tener un nivel elevado puede causar mucho daño sin que uno se de cuenta. La mala alimentación, en especial por el alto consumo de comida chatarra, azúcares y frituras, ha elevado estos niveles en la población mexicana. Aunque también depende del estilo de vida, también hay personas que nacen con problemas para regular las grasas en la sangre. Estas son problemas genéticos y si no se detectan a tiempo, pueden causar infartos incluso en personas jóvenes.

Una de estas enfermedades genéticas es la hipercolesterolemia familiar. Las personas con este problema tienen el colesterol malo muy alto desde niños. Lamentablemente, en México no se diagnostica mucho, y muchas veces se descubre hasta que ya hubo un problema grave.

También existe la hiperlipidemia familiar combinada, que no solo afecta el colesterol sino también los triglicéridos este tipo de condición aumenta mucho el riesgo de enfermedad coronaria, y necesita tratamiento médico y nutricional.

Por eso el diagnóstico a tiempo es clave. Con una simple muestra de sangre en ayuno se pueden detectar estos problemas. muchas de estas enfermedades se pueden prevenir. Cambiar nuestros hábitos, ejercitarnos, comer mejor, son acciones sencillas que pueden ayudar .

Lo que más podemos cambiar son nuestros hábitos. Comer menos grasa, evitar el azúcar refinada, hacer ejercicio y dormir bien son cosas que ayudan a la prevención.

También hay otros factores que se pueden controlar con ayuda médica, como la presión alta, la diabetes o el colesterol elevado. Lo importante es no dejar que estas condiciones avancen sin control, y entender que sí se puede vivir con ellas si se tratan bien, hay cosas que no se pueden cambiar, como la edad, el sexo o la genética, por eso es aún más importante cuidar los aspectos que sí dependen de nosotros. Si tenemos antecedentes familiares, debemos ser más responsables y cuidar nuestros hábitos

Universidad del sureste .2025. antología de nutrición en enfermedades  
cardiovasculares.pdf.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/79d0d1c7e48664d17e7d8386c879152f-LC->

LNU603%20NUTRICION%20EN%20ENFERMEDADES%20CARDIOVASCULARES.  
pdf